



トナムカレーは、タイカレーと同じようにココナッツミルクやレモングラスを使いますが、唐辛子ではなくターメリックやコリアンダー、シナモンなどインド系のカレー粉を使うのでかなりマイルドです。甘い味が好まれる南部では具にさつまいもを入れるのも特徴です。口の中で甘さが広がり、ほっこり優しい味わいが楽しめます。

ベトナムのカレー粉は輸入食材店で入手できますが、今回のレシピは市販のカレー粉を使用しました。彩りも考え、茄子と獅子唐も加えています。鶏肉は骨付きの方がいい出汁がでますし、コンデンスミルクを入れるとコクと甘みが深まります。野菜は玉ねぎ以外は煮くずれしないように素揚げして最後にさっと煮る程度にしてください。

食べ方も独特で、ライムと塩胡椒を混ぜたタレにカレーの具をつけて味の変化を楽しみます。ベトナムではこのタレは蒸し鶏やシーフードを食べるときにも食卓に必ず登場。基本は薄味で、テーブルで自分好みの味にするのがベトナム式なのです。また、カレーのお供はご飯ではなくフランスパン、またはブンと呼ばれる細い米麺の2択。パンは、バインミー（ベトナムのサンドイッチ）に使われているような表面が柔らかいものがおすすめです。

イオンが取り組む「食と健康」 シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！ シェフのヘルシーレシピ 20

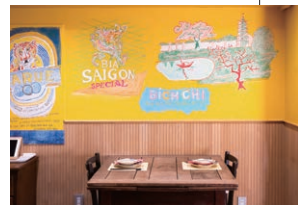
ベトナムチキンカレー

ベトナムのカレーは、タイカレーと比べて味はとてもマイルド。特に南部では具にさつまいもを入れるのが特徴です。

また、塩、胡椒、ライムでタレを作り、具をつけて味の変化を楽しむといった独特のカレー文化とレシピを、人気ベトナム料理店のオーナーシェフであり、日本ベトナム料理協会の代表理事として活躍する鈴木珠美さんに教えていただきました。



具をタレにつけて食べると爽やかな味わいに。バゲットはスープに浸しながら食べます



kitchen.
東京都港区西麻布4-4-12
ニュー西麻布ビル2F
☎03-3409-5039
<https://suzukimasumi.com/kitchen/>

kitchen.
オーナーシェフ 鈴木珠美さん
料理講師や食品会社のメニュー開発を手掛けていたが、野菜中心の食材や多彩な味付けに魅了され1999年ベトナムに留学。現地のシェフや料理研究家に師事。2002年独立。彩り、香りも大切にしたい繊細な料理で不動の人気店に。ベトナム料理文化の普及を目指し22年に日本ベトナム料理協会を立ち上げた。



ベトナムチキンカレー

材料(4人分)

鶏もも肉(骨付き)800g、さつまいも350g(約1本)、玉ねぎ1/2個、茄子1本、獅子唐8本、バゲット1本
[A]カレー粉大さじ1、塩小さじ1/2、にんにくみじん切り大さじ1/2、玉ねぎみじん切り大さじ2、米油大さじ2
[B]にんにくみじん切り大さじ1、玉ねぎみじん切り大さじ3、レモングラス(斜め切り)60g
[C]ココナッツミルク1缶(2カップ)、水1カップ、カレー粉大さじ2、ローリエ2枚、ヌクナム(ベトナムの魚醤)大さじ2、砂糖大さじ2、コンデンスミルク大さじ1
[タレ]ライムまたはレモン1/2個、塩・粗挽き黒胡椒適宜

作り方

①鶏もも肉に[A]をもみ込み15分おく。②さつまいも、茄子は乱切りに、獅子唐は弾けないよう爪楊枝などで小さな穴を開け160℃の油(分量外)で揚げる。③鍋に米油(分量外)、[B]のにんにくと玉ねぎを炒め、レモングラスを加えて香り立ってきたら①を加えて炒める。④鶏肉の表面の色が変わったら[C]を加え、中火で煮込む。⑤鶏肉に火が通ったら②と厚さ1.5cmのくし切りにした玉ねぎを加え、玉ねぎのシャキシャキ感が残る程度にさっと煮たら出来上がり。器に盛り、食べやすい大きさに切ったバゲットを添える。⑥小皿にライムまたはレモンを搾って塩・黒胡椒を好みの割合で混ぜ、鶏やさつまいもなどの具材をつけながら食べる。

